

# Guiso "Jammin Jambalaya"

**Makes:** 28 or 56 servings

28 Servings                      56 Servings

Ingredients	Weight	Measure	Weight	Measure
Pechuga de pollo, sin huesos y sin piel	4 lb		8 lb	
Palos de apio		4		8
Cebollas, picadas		2		4
Cebolleta, picada		2 pequeños racimos		2 pequeños racimos
Pimientos verdes, picados		4 medio		8 medio
Tomates, cortados, enlatados		2-14.5 oz latas		4-14.5 oz latas
Arroz integral, seco		4 tza		8 tza
Agua		12 tza		24 tza
Cubos de pollo		4 cubitos		8 cubitos
Hojas de Laurel		2 hojas		4 hojas
Pimienta de cayena		5 cdta		10 cdta

## Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
<b>Total Calories</b>	<b>281</b>	
Total Fat	3 g	
Protein	25 g	
Carbohydrates	37 g	
Dietary Fiber	3 g	
Saturated Fat	1 g	
Sodium	360 mg	

## Directions

1. Lave el pollo y séquelo con papel de toalla. Corte en pedazos grandes de 1".
2. Rocíe la olla mediana con aceite antiadherente. Dore el pollo sobre el fuego mediano y remuévalo de la olla.
3. Agregue el apio, las cebollas, cebolletas, pimienta y tomates en la misma olla y cocine sobre fuego medio por 10 minutos.
4. Regrese el pollo a la olla. Agregue el arroz, agua, cubitos de pollo, hoja de laurel y pimienta cayena. Ponga a hervir.
5. Cúbralo, reduzca el fuego y déjelo hervir a fuego lento por 50 minutos (el arroz integral instantáneo

va a requerir un tiempo de cocción diferente).  
Agréguele el perejil y sívalo caliente.

## Notes

Recomendaciones adicionales:

Jambalaya se puede usar con cualquier carne magra.  
Agregue más vegetales si lo desea o cambie de acuerdo a los que estén en estación.